

إختيارات صحية للصغار

لا تستخدمى الطعام كوسيله لمكافأة طفلك .
من الأفضل أن تحضنيه وتعطيه حنانك
وانتباهك. لا تعطي طفلك حلوى إلا نادرا .
قللى من إعطائه البسكويت والكعك والحلويات
والمشروبات الغازيه. بدلا من هذا قدمي له
وجبات صحيه مثل اللبن الزبادي , الكسترد ,
والفاكهه.



هذه بعض الأمثله للمأكولات الخفيفه الصحيه:

- ▲ فاكهه طريه
- ▲ خضروات مطهيه
- ▲ زبدة الفول السوداني مع بسكوت عادي
غير محلى بالسكر (كراكرز)
- ▲ سندويتش صغير
- ▲ جبن
- ▲ خبز
- ▲ لبن زبادي
- ▲ بوظه بعصير الفاكهه
- ▲ سيريال باللبن الحليب
- ▲ جبن منصهر داخل تورتييا (خبز ذرة)

ما ما هي بعض بعض المأكولات الخفيفه الصحيه لطفلي ؟

يحتاج الطفل أن يأكل عدة
مرات في اليوم لأن معدته
صغيره . ولذلك يجب تنظيم
أوقات المأكولات الخفيفه.



هذه بعض الأمثله

- ▲ المشي مع طفلك
- ▲ اللعب سويا في الحدائق
- ▲ اللعب بالكره
- ▲ الرقص على الموسيقى
- ▲ القفز , الجري والنط
- ▲ تقليد حيوانات مختلفه في الحركه والصوت
- ▲ خصصي وقت يومي لنشاط وترفيه الأسره.

كيف أساعد طفلي على النمو بوزن صحي؟

إلعبى مع طفلك يوميا . لأن
النشاط يساعد على نمو الطفل
نموا صحيا وسليما. حددي
الوقت لمشاهده التلفزيون,
ويكون قاصر قاصر على
ساعه أو ساعتين في اليوم



هذه بعض هذه الاختيارات الصحية

- ▲ بيتز
- ▲ سندوتش دجاج محمر
- ▲ سندوتش لحم مفروم مع خس وطماطم
- ▲ بطاطس مشوية
- ▲ لبن حليب
- ▲ لبن زبادي مجمد
- ▲ عصير

ماذا عن تناول وجبات الأطعمة السريعة ؟

إعطاء طفلك وجبة طعام سريعة بين
الحين والآخر هو شيء مقبول , ولكن
يجب أن تقللي من كمية المشروبات
الغازية والعصير الغني بالسكر



هذه بعض الإختيارات الصحية

- ▲ فشار
- ▲ فاكهه مجففة
- ▲ بسكويت (جرام كراكرز)
- ▲ سيريال جاف
- ▲ عصير فاكهه مجمد
- ▲ لبن زبادي
- ▲ جبن
- ▲ فاكهه طازجه
- ▲ مكسرات

ماذا عن الأطعمة الخاوية (التي لا فائدة غذائية فيها)؟

تسبب الأطعمة الخاوية التي لا فائدة
غذائية فيها تسوس الأسنان والسمنة
. إحصي دائما على إتباع التعليمات
الغذائية , واشتري المأكولات الخفيفة
الصحية لأسرتك



تحت الدعاية التلفزيونية بطريقه غير مباشره طفلك على طلب شراء مأكولات معلن عنها
مثل سيريال محلي بالسكر , رقائق البطاطس (شيبس) , حلويات , ومشروبات غازية . بسكويت حلو .
هذه الأطعمة غالية الثمن وخاليه من المواد الغذائية وعادة تحتوي على نسب عاليه من الدهون والسكر
ولأملاح . ويسبب الإفراط في أكلها إلى فقدان الشهيه نحو تناول الأطعمة المفيدة .

حذير: الأطفال دون سن الرابعة (٤) يمكن أن يصابوا بالاختناق من تناول بعض الأطعمة مثل السجق (هوت
دوج) ، والفشار (بوب كورن) ، والبندق بأنواعه ، والجزر النيء ، والعنب ، وأقراص الحلوى (الجيلي بيتز) ،
واللبان (العلكة) ، والحلوى الصلبة. فتجنبي هذه الأطعمة. قطعي الهوت دوج إلى قطع صغيرة جدا .

بتصرف نقلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع
والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن.
برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال
أخرى للأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ١٢٧-٥٢٥-٨٠٠
(وسيلة الاتصال لضعاف السمع/المبرقة الكاتبة ٦٣٨٨-٨٣٣-٨٠٠-١).



Washington State Department of

Health

DOH Pub 961-192 8/2004

ARABIC



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Healthy Choices for Kids

Size: 5.5 x 9

Paper stock: 60# text Sterling gloss white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides

DOH Pub #: 961-192